



Світлана МАРТИНЕНКО,
завідувач кафедри початкової освіти
та методик гуманітарних дисциплін,
доктор педагогічних наук, професор
Київського університету імені Бориса Грінченка

Діагностування 'професійного вигорання' вчителя початкової школи

Нема виснажливішої роботи від учительської,
Де нерви паляться, мов хмиз сухий,
Де серце рветься в клетоті і чаді...

І.Ф.Драч

Поняття "професійне вигорання" почало активно вживатися у психологічних джерелах відносно недавно. У 1974 р. до обігу його ввів американський психіатр Х.Дж. Фрейденбергер для характеристики психічного стану здорових людей, котрі інтенсивно спілкуються з клієнтами, пацієнтами, постійно перебувають в емоційно навантаженій атмосфері під час надання професійної допомоги. Це — професіонали, які працюють у системі "людина—людина": психологи, вчителі, лікарі, юристи, соціальні працівники, психіатри тощо. Нині це поняття має вже діагностичний статус у "Міжнародній класифікації хвороб —10": "Z 73 — проблеми, пов'язані з труднощами управління власним життям".

Синдром вигорання — складний психофізіологічний феномен. Він визначається як емоційне, розумове і фізичне виснаження, що проявляється у депресивному стані, відчутті втоми й спустошеності, втраті здатності бачити позитивні наслідки своєї праці, негативній установці на роботу і життя загалом. Отже, якщо подібний синдром спостерігається у педагога, то це стає небезпекою для його учнів, оскільки, як уже зазначалося, настрій учителя швидко передається школярам.

Російський учений М.О.Амінов наводить такі основні ознаки цього синдрому: виснаження, втома; психосоматичні ускладнення; безсоння; негативні настанови підлеглим; негативне ставлення до роботи; нехтування виконанням своїх обов'язків; збільшення прийому психостимуляторів (тютюн, кава, алкоголь, ліки); зменшення апетиту чи переїдання; негативне самооцінювання; посилення агресивності (роздратованості, напруженості); пасивності (цинізму, песимізму, безнадія, апатія); почуття провини [1].

Серед причин синдрому вигорання такі:

- напруженість і конфлікти в професійному оточенні, невідчутна підтримка колег;
- недостатні умови для самовираження, експериментування та інновацій;
- одноманітність діяльності та невміння творчо підійти до виконання роботи;
- вкладання в роботу значних особистісних ресурсів за недостатнього визнання та відсутності позитивного оцінювання керівництвом;
- робота без перспективи, неможливість побудувати професійну кар'єру;
- невмотивованість учнів, результати роботи з якими "непомітні";
- не вирішені особистісні конфлікти.

На нашу думку, одним із суттєвих чинників, що запобігають посиленню синдрому вигорання, є прийняття вчителем особистої відповідальності за те, що відбувається. Якщо педагог у всьому, що трапляється, звинувачує своє оточення, то почуття безнадії лише зростає [2].

На емоційний стан учителів впливають як організаційний клімат у колективі, так і ставлення адміністрації. Якщо остання забезпечує працівникам можливість професійного зростання, всіляко підтримує, чітко розподіляє обов'язки, то у колективі переважатиме емоційно-позитивна атмосфера [2].

Синдром емоційного вигорання — досить поширене явище у сучасних школах. Постійна втома, емоційна спустошеність, відчуття відсутності соціальної підтримки, докори учням та їхнім батькам, незадоволення професією — його основні прояви.

Процес вигорання виникає внаслідок внутрішнього накопичення негативних емоцій без відповідної "розрядки" і розвивається поступово. Спочатку у "вигораючого" починає зростати напруга у спілкуванні. Далі емоційна перевага переходить у фізичну, людина не відчуває в собі сил для виконання навіть дріб'язкових справ, доводиться докладати неабияких зусиль, аби примусити себе стати до

роботи. Така втома може провокувати стан пригніченості, апатію, спалахи роздратування, відчуття постійної напруги, дискомфорту, людині стає дедалі важче зосереджуватися на роботі, яку виконує, дедалі частіше бракує часу на важливі справи. Людина не здатна стримати викликане оточенням роздратування, виникає потреба усамітнитися, обмежити спілкування. Якщо ж це не вдається, то спрацьовує певна захисна реакція організму, що проявляється у байдужості до людей, цинізмі, а то й агресії.

Симптоми професійного вигорання:

- робота витісняє все інше ("береться" додому і на вихідні, стає головною темою розмов);
- якщо колишня енергійність змінюється почуттям втоми, апатії, розчарування;
- розлади сну, нав'язливі думки щодо роботи, прокручування подумки ситуацій, коли можна було б інакше вчинити-сказати;
- зниження уважності, продуктивності, збільшення кількості помилок, уповільнення темпів роботи;
- спалахи агресивності, цинічності, байдужості у ставленні до колег, клієнтів, до родини;
- погіршення настрою, виникнення почуття провини за реальні чи уявні помилки;
- поява хворобливих проявів (починаючи від постійних ГРЗ, закінчуючи гіпертонією та проблемою із серцем);
- небажання виконувати свої обов'язки.

Синдром вигорання має такі складові, як: емоційна виснаженість; деперсоналізація; редукція професійних досягнень.

Під *емоційною виснаженістю* розуміємо відчуття спустошеності й втоми, викликане роботою.

Деперсоналізація (дегуманізація) проявляється в цинічному ставленні до роботи та її об'єктів (учнів, колег). Зокрема, в соціальній сфері під час деперсоналізації виникає байдуже, негуманне, цинічне ставлення до оточуючих.

Редукція професійних досягнень простежується через виникнення некомпетентності у професійній сфері, усвідомлення неуспішності.

Психосоматичними симптомами можуть бути:

- постійна втома не лише ввечері, а й зранку, одразу після сну (симптом хронічної втоми);
- емоційне та фізичне виснаження;
- зниження сприйнятливості та реагування на зміни зовнішнього середовища (відсутність реакції цікавості та страху);
- загальна астенизація (слабкість, зниження активності та енергії, погіршення біохімії крові та гормональних показників);

– постійні головні болі, розлади шлунково-кишкового тракту;

– різка втрата чи різке збільшення ваги;

– повне або часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну, з четвертої години, або ж навпаки, нездатність заснути до другої – третьої години ночі й "важке" пробудження вранці, коли потрібно вставати на роботу);

– постійний загальмований, сонливий стан і бажання спати протягом усього дня;

– порушення дихання під час фізичного чи емоційного навантаження;

– помітне зниження зовнішньої та внутрішньої сенсорної чутливості (погіршення зору, слуху, нюху, втрата відчуттів).

Соціально-психологічні симптоми охоплюють:

– байдужість, нудьгу, пасивність і депресію (знижений емоційний тонус, почуття пригніченості);

– підвищену дратівливість на незначні, дрібні події – часті нервові "зриви" (вибухи невмотивованого гніву чи відмова від спілкування, "відхід у себе");

– постійне переживання негативних емоцій, для яких у зовнішній ситуації причин немає (почуття провини, невпевненості, образи, підозри, сорому);

– почуття неусвідомленого занепокоєння та підвищеної тривожності (відчуття: "щось не так, як треба");

– гіпервідповідальність та постійний страх, що з чимось не вдасться впоратися;

– загальна негативна установка на життєві та професійні перспективи ("Як не намагайся, все одно нічого не вийде").

Поведінковими симптомами можуть бути:

– відчуття, що робота стає дедалі важчою, а виконувати її – все складніше;

– співробітник помітно змінює свій робочий режим дня (рано приходить на роботу і пізно йде або, навпаки, пізно приходить на роботу і рано йде);

– незалежно від об'єктивної необхідності працівник постійно бере роботу додому, але вдома її не виконує;

– керівник відмовляється від прийняття рішень, формулюючи різні причини для пояснень собі й іншим;

– зневіра, байдужість до результатів роботи;

– невиконання важливих, пріоритетних завдань і загострення уваги на дрібних деталях, витрата більшої частини робочого часу на недостатньо усвідомлюване чи неусвідомлюване виконання автоматичних і елементарних дій;

– дистанціювання від співробітників та учнів, підвищення неадекватної критичності;

– зловживання алкоголем, різке зростання вкурених за день цигарок, вживання наркотиків.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ПРАКТИКУМ

Для вимірювання *ступенів емоційного вигорання вчителя в системі "людина-людина"* пропонуємо методику К.Маслача і С.Джексона [3].

Інструкція

Вам пропонується низка тверджень, за кожним із них необхідно висловити власну думку. Для оцінки ступеня своєї згоди з твердженням використовуйте подану шкалу:

- + 2 – "так"
- + 1 – "швидше так"
- 0 – "не знаю"
- 1 – "швидше ні"
- 2 – "ні"

Твердження

1. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
2. Я впевнений, що моя робота потрібна людям.
3. Через втому чи напругу я приділяю своїм справам менше уваги, ніж потрібно.
4. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях, що виникають під час спілкування.
5. Я не відчуваю підтримки батьків учнів.
6. Незважаючи на труднощі, інтерес до роботи зберігається, вона приносить мені задоволення.
7. Я відверто втомився(лася) від проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.
8. Я часто радію, що моя робота приносить користь дітям.
9. Я помилився(лася) у виборі професії (посідаю не своє місце).
10. Я зазвичай виявляю зацікавленість до учнів.
11. У мене багато професійних планів і задумів на майбутнє, і я вірю в їхнє здійснення.
12. Я постійно відчуваю від своїх колег підтримку в роботі.
13. Вранці відчуваю втому та небажання йти на роботу.
14. Учніам приділяю багато уваги, але й від них одержую достатню віддачу.
15. Робота приносить мені дедалі менше задоволення.
16. За можливості, я б змінив(ла) місце роботи.
17. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно позначається на результатах роботи.
18. Я легко можу створювати в колективі атмосферу доброзичливості та співпраці.
19. Наша робота низько оцінюється суспільством і не престижна.
20. Після роботи на якийсь час мені хочеться усамітнитися.
21. Моя робота негативно вплинула на мене (притупила емоції, зробила нервовим(ою)).
22. Мої вимоги до якості виконуваної роботи вищі, аніж результат, якого реально досягаю через обставини.
23. Ситуація на роботі мені здається дуже важкою, напруженою.
24. Зазвичай, я кваплю час: швидше б робочий день скінчився.
25. Під час роботи я відчуваю приємне поживлення.
26. Моє бажання навчити учнів не знаходить у них підтримки.
27. Мені здається, що я занадто багато працюю.
28. Останнім часом я став(ла) більш байдужим до тих, із ким працюю.
29. Останнім часом мене переслідують невдачі.
30. Якби в мене була інша робота, я був(ла) би(б) щасливим(ою).
31. Я часто працюю через силу.
32. Завдяки роботі я вже зробив(ла) у житті багато корисного.
33. Працюючи з учнями, наче ставлю "екран", який захищає мене від негативних емоцій.
34. Після роботи я відчуваюся наче "вичавлений лимон".
35. Мені здається, що колеги все частіше перекладають на мене свої проблеми та обов'язки.

Бланк для відповідей

| | | | | | |
|-----|---|----|----|----|----|
| I | 1 | 8 | 15 | 22 | 29 |
| II | 2 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| III | 3 | 10 | 17 | 24 | 31 |
| IV | 4 | 11 | 18 | 25 | 32 |
| V | 5 | 12 | 19 | 26 | 33 |
| VI | 6 | 13 | 20 | 27 | 34 |
| VII | 7 | 14 | 21 | 28 | 35 |

Інтерпретація результатів

Знак (–) перед номером означає, що відповідь "так" (+) чи "ні" (–) треба замінити на протилежну.

Далі підраховується сума балів у рядках. Чим вищий підсумковий бал у рядку, тим вища виразність симптому емоційного вигорання.

I. Незадоволеність собою: 1, –8, 15, 22, 29.

II. Загнаність у клітку: –2, 9, 16, 23, 30.

III. Редукція професійних обов'язків: 3, –10, 17, 24, 31.

IV. Редукція особистих досягнень: –4, –11, –18, –25, –32.

V. Відсутність соціальної підтримки: 5, –12, 19, 26, 33.

VI. Емоційна спустошеність: –6, 13, 20, 27, 34.

VII. Особистісна відчуженість (деперсоналізація): 7, –14, 21, 28, 35.

Продовження буде